

Pressemitteilung

20.09.2024

Ernährungsprojekt "Essen mit Köpfchen" startet ins neue Schuljahr

Bereits seit fast 20 Jahren essen die Zweitklässlerinnen und Zweitklässler im Landkreis Mühldorf a. Inn "mit Köpfchen". Die Begeisterung für gesunde Ernährung vermittelt das Mühldorfer Gesundheitsamt mit einem gesunden Schulfrühstück. Das Projekt "Essen mit Köpfchen" wird auch in diesem Schuljahr wieder für alle 2. Klassen der Grund- und Förderschulen des Landkreises angeboten. "Wir freuen uns natürlich, wenn möglichst viele Schulen des Landkreises bei dieser tollen Aktion mitmachen und wir vielleicht schon in diesem Schuljahr das 500. Schulfrühstück durchführen können", sagt Landrat Max Heimerl.

Das Mühldorfer Gesundheitsamt initiierte im Herbst 2005 das Ernährungsprojekt "Essen mit Köpfchen" – damals in Kooperation mit den regionalen Apothekerinnen und Apothekern. Auf der Basis eines Schulfrühstücks sollen die Schülerinnen und Schüler der 2. Klassen des Landkreises mit dem Thema Ernährung vertraut gemacht werden: Dabei geht es neben theoretischen Inhalten vor allem um die Zubereitung eines gesunden Schulfrühstücks, das im Anschluss gemeinsam mit den Mitschülerinnen und Mitschülern verzehrt werden kann.

Diese gut drei Schulstunden vermitteln wichtige Kompetenzen. Das Konzept habe sich in den vergangenen 20 Jahren bewährt und wurde vom Essen mit Köpfchen Team noch einmal um weitere Bausteine ergänzt, erklärt Dr. Cornelia Erat, die für das Projekt am Mühldorfer Gesundheitsamt verantwortlich ist. "Insgesamt haben wir Stand heute 475 Schulfrühstücke in den 2. Klassen durchgeführt und dabei etwa 10.000 Schülerinnen und Schüler erreicht. Für die Kinder ist es immer wieder ein Erlebnis selbst schnipseln, rühren und anrichten zu dürfen. Im theoretischen Teil haben wir noch einmal kindgerecht nachjustiert, um das Wissen so verständlich und altersgerecht wie möglich zu vermitteln ", so die Ärztin.

Nur während der Coronapandemie hat das Schulfrühstück, das im nächsten Jahr 20-jähriges Jubiläum feiert, eine kleine Pause gemacht. Doch auch in dieser Phase war man im Gesundheitsamt kreativ und schuf mit der "Essen mit Köpfchen"- Briefeaktion ein zusätzliches Angebot für die 1. Klassen des Landkreises.

"Die teilnehmenden Klassen erhalten im Herbst, zu Weihnachten und zu Ostern jeweils einen Brief vom Essen mit Köpfchen Apfel, in dem sie eine gesunde, saisonale Rezeptidee zum Ausprobieren zuhause finden. Damit soll das Thema Ernährung in den Familien schon einmal Raum finden und den Kindern Lust auf das Schulfrühstück in der 2. Jahrgangsstufe machen", betont Julia Weiss, Geschäftsstellenleiterin der Gesundheitsregion^{plus}, die dieses Projekt in Zusammenarbeit mit den Kolleginnen am Gesundheitsamt umsetzt.

Der Fokus bei beiden Projekten ist klar: selbst zubereiten und kochen, dabei die Kinder mit einbeziehen und ein Bewusstsein schaffen für gesunde, saisonale und regionale Ernährung, weg von Fertigprodukten und Fast Food. Für das jetzige Schuljahr schreibt das Gesundheitsamt alle Schulen im Landkreis an, interessierte Lehrerinnen und Lehrer der 2. Klassen können ihre Klassen dann direkt anmelden. Weitere Informationen zum Projekt gibt es unter www.lra-mue.de auf den Seiten des Gesundheitsamts oder unter Telefon 08631/699-310.



Bildunterschrift: v.l.n.r. Landrat Max Heimerl, Julia Weiss (Geschäftsstellenleiterin Gesundheitsregion^{plus}), Sabine Bacher (Gesundheitsamt), Dr. Cornelia Erat (Ärztin am Gesundheitsamt) und Birgit Franz (Kommissarische Leiterin des Gesundheitsamt)

Bildnachweis: Pressestelle Landratsamt Mühldorf a. Inn